TIMEX® IRONMAN®

EASY TRAINER™

GPS

RELÓGIO COM VELOCIDADE + DISTÂNCIA

GUIA DO USUÁRIO

W293_USER GUIDE - REVISED 1.30.14

ÍNDICE

INTRODUÇÃO DO SEU RELÓGIO

Parabéns pela compra do seu relógio Timex® Ironman® Easy Trainer™ com GPS. Como um corredor sério, você vai gostar da exatidão da velocidade, ritmo e outras informações que o relógio lhe fornece. O relógio com tecnologia GPS encontra os satélites a partir de qualquer lugar do mundo para que você tenha a informação que necessita para treinar com eficiência.

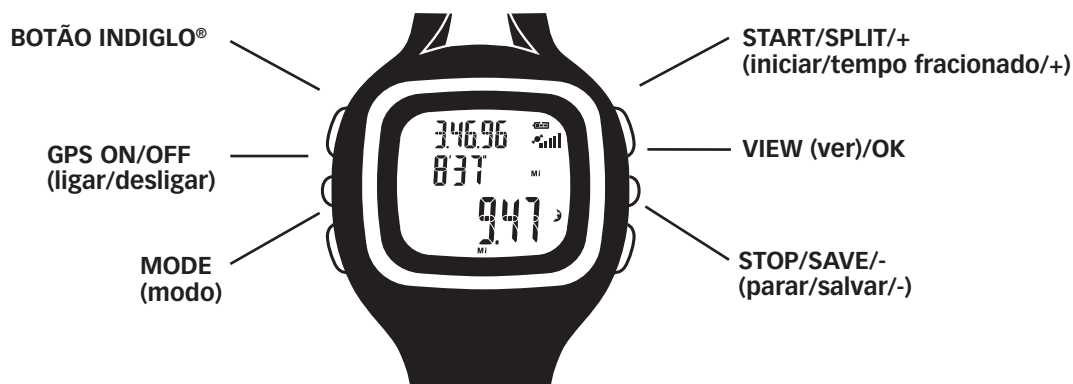
FUNÇÕES

- GPS – Obtém o sinal fixo de satélites para fornecer informações do exercício físico. A sua velocidade, distância e ritmo são determinados com base na mudança da sua posição relativamente à dos satélites. Configure o fuso horário utilizando o GPS.
- Modo de Run (correr) – Rastreia as informações durante os exercícios. Veja os dados do exercício enquanto este está em progresso e salve as informações para rever mais tarde. Mude livremente entre os modos de Run, Chrono e timer de intervalos enquanto estiver exercitando.
- Modo de cronógrafo – Registra tempos fracionados durante os exercícios e salva os dados da volta para rever mais tarde.
- Modo de timer de intervalos – Programe o timer para passar por até 5 segmentos temporizados e rastrear até 99 repetições da sequência.
- Revisão do exercício – Salve na memória para rever quando o exercício for zerado. Salve mais de 20 horas de dados de exercícios. Veja toda a informação registrada para o exercício completo, assim como a informação para voltas individuais.
- Volta automática com mãos livres – Registra automaticamente um tempo fracionado quando atinge uma das seis distâncias selecionáveis.
- Alarme – Configure até 5 alarmes que tocarão todos os dias nas horas especificadas por você.
- Luz noturna INDIGLO® com a função Night-Mode® (modo noturno) – Pressione qualquer um dos botões para iluminar o mostrador do relógio durante 10 segundos.

CARREGAR A BATERIA

Antes de usar o seu relógio pela primeira vez, carregue a bateria durante pelo menos durante 4 horas.

Conecte a extremidade maior do cabo de USB a uma entrada USB do seu computador e o conector de carregamento ao relógio para que os dois pinos do conector toquem nos dois contatos exteriores de metal por detrás do relógio.

OPERAÇÕES BÁSICAS

BOTÃO DA LUZ NOTURNA INDIGLO®
Pressione para ligar a luz noturna durante 10 segundos.

GPS ON/OFF (ligado/desligado)
Mantenha pressionado para ligar ou desligar o GPS.

MODO
Pressione para passar por cada modo. Nas telas das configurações, pressione para passar para o próximo item.

START/SPLIT/+ (iniciar/tempo fracionado/+)
No modo de Time (hora), pressione para ir para o modo de Run (correr). Nos modos Run, Chrono e timer de intervalos com exercitar parado, pressione para iniciar. Nos modos de Run (correr) e Chrono (cronógrafo) com o exercitar em progresso, pressione para registrar um tempo fracionado. Na tela de configurações, pressione para aumentar os valores ou mudar para o item anterior da lista.

VIEW (ver)/OK
Nos modos de Run (correr) ou Chrono (cronógrafo), pressione para mudar a visualização do mostrador. Nas telas das configurações, pressione para confirmar a opção que está piscando. No modo de Time (hora), pressione para ver o segundo fuso horário ou mantenha pressionado para passar o fuso horário secundário para principal.

STOP/SAVE/- (parar/salvar/-)
Quando o exercício estiver em progresso, pressione para parar. Quando o exercitar estiver parado, mantenha pressionado para zerar e salvar o exercício. Na tela de configurações, pressione para diminuir os valores ou mudar para o item seguinte da lista.

DESCRIÇÃO DOS ÍCONES
Estes ícones indicam o status do relógio.

	Busca do GPS e potência da conexão	**Sólido:** o GPS captou um satélite. **Piscando:** o GPS está buscando um satélite. Quanto mais barras tiver, mais forte é o sinal.
	Bipe do botão	Indica que os sons do botão estão ligados.
	Alarme	Um alarme está configurado e tocará na hora especificada.
	Bateria	Indica a carga restante da bateria. Um maior número de segmentos escuros indica uma maior carga.

INÍCIO DA UTILIZAÇÃO
CONFIGURAÇÃO DA HORA
Você pode configurar a hora para dois fusos horários. A hora é configurada pelo GPS, mas você pode escolher o seu fuso horário (hora em relação ao TMG (tempo médio de Greenwich)), hora de verão (ON (ligada) ou OFF (desligada)), formato da hora (12 ou 24 horas) e formato da data (mês-dia ou dia-mês).

OBSERVAÇÃO – A diferença em relação ao TMG é o número de horas de diferença entre o seu fuso horário e o Tempo Médio de Greenwich. Cada diferença em relação ao TMG é listada com a abreviação do nome de uma metrópole nesse fuso horário (por exemplo, Londres aparece como LON). Se você não sabe a sua diferença horária em relação ao TMG, procure a sua cidade ou uma cidade próxima em Fusos horários.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione - ou + para selecionar TIME (hora); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o fuso horário e configurar (TIME (fuso horário) 1 ou TIME (fuso horário) 2); depois, pressione OK.
4. Pressione + ou - para selecionar AUTO (para permitir que o GPS configure a hora); depois, pressione OK.
5. Pressione + ou - para selecionar o seu fuso horário; depois, pressione OK.
6. Repita o passo 5 para a hora de verão (DST), formato da hora e formato da data.
7. Pressione MODE para sair.

OBSERVAÇÃO – Você também pode configurar a hora manualmente, impedindo que o GPS o faça automaticamente. Consulte Configurando a hora manualmente para obter maiores informações.

CONFIGURAÇÃO DAS UNIDADES

Você pode escolher unidades de medida inglesas (milhas, pés, polegadas, libras) ou métricas (quilômetros, metros, centímetros, quilogramas).

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione - ou + para selecionar Unit (unidade); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar MI para unidades inglesas ou KM para unidades métricas; depois, pressione OK.
4. Pressione MODE para sair.

CONFIGURAÇÃO DO PERFIL DE USUÁRIO

Insira o seu sexo, idade, peso e altura para obter o cálculo exato das calorias.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar USER (usuário); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar sexo; depois, pressione OK.
4. Repita o passo 3 para a idade, peso e altura.
5. Pressione MODE para sair.

LIGANDO O GPS

Antes de você poder usar o relógio para receber dados de velocidade, ritmo e distância, você tem de ligar o GPS e adquirir um sinal de satélite fixo.

1. Leve o relógio para fora de casa, longe de edifícios e árvores altas.
2. Certifique-se de que o relógio esteja voltado para o céu e que você não esteja bloqueando a antena do GPS na parte de baixo do relógio.
3. Fique parado.
4. Mantenha pressionado para ligar (ON) ou desligar (OFF).

   O ícone sinaliza quando o GPS está buscando satélites. Ele fica cheio quando o sinal é captado e, mais "bars" (barras) no ícone indicam um sinal mais forte.

   OBSERVAÇÃO – O céu muito nublado ou chuva podem fazer com que seja mais difícil adquirir o sinal fixo.

USANDO O MODO DE CORRER

Use o modo de Run (correr) quando quiser ver os dados da velocidade, distância, ritmo ou calorias enquanto o exercício estiver em progresso. Você poderá querer ver esta informação para o ajudar a acumular resistência a uma velocidade específica ou para se concentrar em completar uma corrida de 5k dentro de um objetivo de tempo particular. Você não pode ver os dados referentes à sua volta atual a partir do modo Run.

O modo Run e o modo Chrono compartilham o timer, por isso, você pode mudar livremente entre os dois modos enquanto o exercício estiver em progresso, pressionando MODE. Mude para o modo Chrono se você quer ver os dados da volta.

OBSERVAÇÃO – Você pode registrar tempos fracionados no modo de Run, mas você apenas pode ver os dados de voltas individuais no modo de Cronógrafo.

Quando o exercício estiver em progresso, é mostrada informação variada sobre o exercício:

- Tempo de exercício
- Distância
- Ritmo
- Velocidade
- Calorias queimadas
- Hora atual

OBSERVAÇÃO – Para cálculos de velocidade, distância e ritmo mais precisos, utilize o relógio quando o céu estiver limpo.

INICIANDO, PARANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO

INICIANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE (modo) até RUN (correr) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar GPS (para usar o GPS para registrar dados do exercício) ou INDOOR (dentro de casa) (para registrar apenas dados de tempo); depois, pressione OK.

   Aparece uma mensagem sobre a carga da bateria. Pressione OK para confirmar que viu a mensagem. Se a carga da bateria está muito baixa, carregue o relógio tal como está descrito em Carregar a bateria.

   Aparece uma mensagem sobre a memória disponível. Pressione OK para confirmar que viu a mensagem. Se não houver memória estimada suficiente disponível para gravar o exercício desejado, apague alguns exercícios para liberar espaço na memória, tal como está descrito em Apagando exercícios.
3. Pressione START (iniciar).

MUDANDO A VISUALIZAÇÃO DO MOSTRADOR

Enquanto o exercício estiver decorrendo, você pode passar por diferentes telas do mostrador em que cada uma mostra diferentes dados sobre o seu exercício.

Há quatro telas diferentes no modo de Run. Todas as telas mostram o tempo decorrido e a distância total percorrida, mas a informação da terceira linha do mostrador é diferente para cada um deles. O primeiro mostra o ritmo atual, o segundo mostra a velocidade atual, o terceiro mostra as calorias queimadas e o quarto mostra a hora do fuso horário principal.

Utilize os mostradores para saber como mudar o seu exercício para atingir os seu objetivos. Por exemplo, se o seu ritmo é muito rápido, você pode ficar cansado antes de completar a sua corrida. Diminua a sua velocidade para atingir o seu objetivo de tempo e terminar a sua corrida.

- Pressione VIEW (ver) para passar pelas várias telas.

PARANDO UM EXERCÍCIO

1. Enquanto o exercício estiver em progresso, pressione STOP para pausar.
2. Se o exercício estiver pausado, mas não zerado, pressione START para continuar.

SALVANDO E ZERANDO UMA EXERCÍCIO

Quando você zera um exercício, os dados do exercício são salvos na memória para que você os possa rever mais tarde.

1. Enquanto o exercício estiver pausado, mantenha SAVE pressionado para salvar o exercício e zerar.

   Todos os dados coletados são salvos. Consultar Revendo exercícios para instruções sobre como ver os dados salvos.

REGISTRANDO TEMPOS FRACIONADOS

O QUE SÃO VOLTAS E TEMPOS FRACIONADOS?

O tempo da volta é a duração de um segmento individual da sua corrida. O tempo fracionado é o tempo decorrido desde o começo do seu exercício até o segmento atual.

Quando você “registra um tempo fracionado”, você cronometrou um segmento completo (tal como uma volta) do seu exercício e você está agora cronometrando o segmento seguinte. O gráfico abaixo representa os tempos de volta e os fracionados de um exercício com quatro voltas.

REGISTRANDO UM TEMPO FRACIONADO

- Com o timer em funcionamento, pressione SPLIT para registrar um tempo fracionado.

  A volta e o tempo fracionado para a volta que você completou são mostrados e o relógio começa a cronometrar uma nova volta.

Os dados da volta individual são salvos quando você salva e zera o exercício. Consulte Ver os dados do exercício para instruções sobre como ver os dados da volta salvos.

Você pode pressionar VIEW enquanto estiver no modo de Chrono (cronógrafo) para ver os dados da volta que está decorrendo. Consulte Mudando a vista do mostrador para instruções sobre como mudar os mostradores no modo de Chrono (cronógrafo).

USANDO O MODO DE CHRONO (CRONÓGRAFO)

Utilize o modo de Chrono (cronógrafo) quando quiser ver apenas os dados de tempo e de distância para a volta que está decorrendo. Por exemplo, você pode usar esta informação para medir a consistência dos tempos entre os períodos de 1 milha da mesma corrida.

Todos os dados rastreados no modo de Run também são rastreados quando você está no modo de Chrono, mas os dados que você pode ver no modo de Chrono são mais limitados; você pode ver apenas informações sobre a sua volta atual no modo de Chrono.

O modo de Chrono e o modo de Run compartilham o tempo decorrido, e você pode pressionar MODE para alternar entre os dois modos. Mude para o modo de Run se quer ver os dados da velocidade, distância, ritmo ou calorias de todo o exercício.

OBSERVAÇÃO – Para cálculos de velocidade, distância e ritmo mais precisos, utilize o relógio quando o céu estiver limpo.

INICIANDO, PARANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO CRONOMETRADO

INICIANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE (modo) até CHRO (cronógrafo) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar GPS (para usar o GPS para registrar dados do exercício) ou INDOOR (dentro de casa) (para registrar apenas dados de tempo); depois, pressione OK.

   Aparece uma mensagem sobre a carga da bateria. Pressione OK para confirmar que viu a mensagem. Se a carga da bateria estiver muito baixa, carregue o relógio tal como está descrito em Carregar a bateria.

   Aparece uma mensagem sobre a memória disponível. Pressione OK para confirmar que viu a mensagem. Se não houver memória estimada suficiente disponível para gravar o exercício desejado, apague alguns exercícios para liberar espaço na memória, tal como está descrito em Apagando exercícios.
3. Pressione START (iniciar).

MUDANDO A VISTA DO MOSTRADOR

Enquanto a volta está decorrendo, você pode alternar entre duas telas diferentes do mostrador em que cada uma mostra dados diferentes sobre a volta.

As duas telas mostram o tempo da volta e o tempo fracionado, mas uma tela mostra o número da volta enquanto a outra mostra a distância percorrida durante a volta.

- Pressione VIEW (ver) para passar pelas várias telas.

REGISTRANDO TEMPOS FRACIONADOS, PARANDO E SALVANDO UM EXERCÍCIO CRONOMETRADO

Registrando tempos fracionados, parando o timer e salvando, e zerando o exercício como está descrito em Usando o modo de correr.

USANDO O MODO DE TIMER DE INTERVALOS

Use o modo de timer de intervalos quando quer variar a intensidade do seu exercício durante períodos de tempo predeterminados. Por exemplo, você pode correr durante um período de tempo e caminhar durante outro para recuperar antes de começar a correr novamente. Isto permite-lhe repetir a sequência e completar uma determinada distância sem ter que correr durante todo o caminho ou caminhar durante muito tempo.

CONFIGURAÇÃO DO TIMER DE INTERVALOS

O timer de intervalos permite-lhe configurar a duração de até 5 segmentos que podem ser repetidos em sequência.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou – para selecionar TIMER; depois, pressione OK.
3. Pressione + ou – para selecionar o número do segmento "piscante" (1 de 5); depois, pressione OK.
4. Pressione + ou – para modificar a duração em horas desse segmento; depois, pressione OK.
5. Pressione + ou – para modificar a duração em minutos desse segmento; depois, pressione OK.
6. Pressione + ou – para modificar a duração em segundos desse segmento; depois, pressione OK.
7. Modifique os tempos dos outros segmentos repetindo os passos 3 a 6.
8. Pressione OK para passar pelas configurações para lhe permitir modificar qualquer uma das configurações anteriores.
9. Quando tiver terminado, pressione MODE para sair do modo de TIMER SET (configuração do timer), e pressione MODE novamente para sair do modo de SET (configuração).

OBSERVAÇÃO – Para rever as configurações, pressione MODE até aparecer INT TIMER. Pressione STOP várias vezes para ver cada segmento e os seus tempos.

INICIANDO, PARANDO E ZERANDO O TIMER DE INTERVALOS

INICIANDO UMA SEQUÊNCIA DE TIMER DE INTERVALOS

Quando corre o timer de intervalos, ele passa automaticamente através do tempo de cada segmento e conta o número de vezes que a sequência se repete.

1. Pressione MODE até INT TIMER aparecer.

OBSERVAÇÃO – Se no mostrador não aparece SEG-1 e o seu tempo total, mantenha STOP pressionado para zerar o timer de intervalos para as sua configurações originais.

OBSERVAÇÃO – Para rever as configurações, pressione STOP várias vezes para ver cada segmento e os seus tempos.

2. Pressione START para iniciar a sequência de timer de intervalos. O primeiro segmento (SEG-1) inicia a contagem regressiva, tal como é mostrado no relógio.
3. Quando o tempo de cada segmento termina, o relógio emite um bipe e o segmento seguinte inicia a contagem regressiva.
4. Quando SEG-1 é atingido novamente, o contador de repetições (R) é aumentado em 1 e continua até que o timer de intervalos seja parado.

OBSERVAÇÃO – Se você quer registrar a informação da distância, o ritmo, a velocidade e/ou o tempo decorrido durante um exercício de timer de intervalos, necessita de consultar a seção sobre Usando o modo de correr. Inicie o modo de Run imediatamente antes de iniciar o exercício de timer de intervalos e pare e salve o modo de Run imediatamente depois do exercício do timer de intervalos haver terminado.

PARANDO UMA SEQUÊNCIA DE TIMER DE INTERVALOS

1. Enquanto o exercício estiver em progresso, pressione STOP para pausar.
2. Se o timer estiver pausado, mas não zerado, pressione START para continuar.

ZERANDO O TIMER DE INTERVALOS

1. Enquanto o exercício está pausado, mantenha STOP pressionado para zerar o timer de intervalos para as suas configurações originais.

REVENDO EXERCÍCIOS

Cada vez que você zera o timer nos modos de Run ou Chrono, o exercício é salvo. Você pode vê-los nas telas de Review (informação sobre a corrida). Compare estes exercícios salvos com outro para rastrear o seu progresso e decidir como fazer o treinamento da próxima vez.

Você pode ver o seguinte das telas de Review (informação sobre a corrida):

Dados	Descrição
ST	hora de início
END	hora final
DIST	distância total percorrida
CHRONO	Tempo total
AV PACE	média do número de minutos por milha durante todo o exercício

Dados	Descrição
AV SPEED	média de milhas por hora durante todo o exercício
CAL	calorias queimadas durante o exercício
Lap time	tempo somente para essa volta
Lap distance	distância percorrida durante esta volta

SELECIONANDO UM EXERCÍCIO PARA VER

Antes de você poder visualizar os detalhes de um exercício, selecione o exercício que você quer visualizar. A informação na lista dos exercícios salvos ajuda-lhe a selecionar o exercício.

1. Pressione MODE (modo) até REVIEW (informação sobre a corrida) aparecer.

   A entrada mais recente da lista de exercícios aparece. Este diagrama descreve as funções de uma entrada salva:

2. Pressione + ou - para percorrer a lista de exercícios.
3. Pressione VIEW.

   A primeira página dos dados do exercício aparece.

VER OS DADOS DO EXERCÍCIO

- Pressione VIEW (ver) para passar por cada uma das telas, para ver a informação detalhada desse exercício.

As telas da informação do exercício aparecem na ordem seguinte:

- Horas de início e do fim do exercício, e distância
- Tempo decorrido, distância e passo médio
- Velocidade média e total de calorias queimadas
- Tempo decorrido e distância de cada volta

APAGANDO EXERCÍCIOS

Para liberar memória no seu relógio, você pode apagar um ou mais exercícios.

APAGANDO UM EXERCÍCIO

1. Pressione MODE (modo) até REVIEW (informação sobre a corrida) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar o exercício que quer apagar; depois pressione VIEW.
3. Pressione VIEW até VIEW/dEL/ALL aparecer.
4. Pressione + ou - para selecionar dEL; depois, pressione OK.

   O exercício é apagado da memória.

   OBSERVAÇÃO – Não há confirmação enquanto estiver apagando um exercício; o exercício é apagado imediatamente quando você pressiona OK.

APAGANDO TODOS OS EXERCÍCIOS

1. Pressione MODE (modo) até REVIEW (informação sobre a corrida) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar qualquer exercício; depois pressione VIEW.
3. Pressione VIEW até VIEW/dEL/ALL aparecer.
4. Pressione + ou - para selecionar ALL (todos); depois, pressione OK.

   Os exercícios são apagados da memória.

   OBSERVAÇÃO – Não há confirmação; todos os exercícios são apagados imediatamente quando você pressiona OK.

CONFIGURANDO OS ALARMES

Você pode configurar até 5 alarmes no relógio. Cada um destes alarmes pode ser configurado para soar em horários diferentes.

Quando você configura o alarme, você escolhe em qual dos fusos horários (T1 ou T2) é a hora do alarme; o alarme soará todos os dias à hora do fuso horário especificado.

Todos os alarmes soarão independentemente de qual é o fuso horário principal, mas tocarão às horas especificadas de acordo com o fuso horário que você selecionou.

ESCOLHENDO O ALARME

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar ALARM; depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o alarme que quer configurar; depois, pressione OK.

CONFIGURANDO O ALARME

1. Da tela de configuração do alarme, pressione + ou - para mudar as horas; depois, pressione OK.
2. Pressione + ou - para mudar os minutos; depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o fuso horário no qual quer configura o alarme (T1 ou T2); depois, pressione OK.
4. Pressione + ou - para ligar o alarme; depois, pressione OK.
5. Pressione + ou - para ligar (ON) ou desligar (OFF) o KEY TONE (bipe do botão); depois, pressione OK.

   OBSERVAÇÃO – Mesmo que você configure o KEY TONE para OFF (desligado), o alarme soará à hora especificada; esta configuração afeta apenas que o relógio emita um bipe quando você pressiona qualquer um dos botões.
6. Pressione MODE para sair.

LIGANDO E DESLIGANDO O ALARME

Você pode ligar e desligar o alarme do modo de ALARM.

1. Pressione MODE (modo) até ALARM aparecer.
2. Pressione - para selecionar o alarme que quer ligar ou desligar.
3. Pressione + para alternar entre ON (ligado) e OFF (desligado).
4. Pressione MODE para sair.

   Quando qualquer um dos alarmes estiver ligado (ON), o ícone 🔊 aparecerá no canto inferior direito do mostrador.

FAZENDO AS CONFIGURAÇÕES

As mudanças de configuração descritas nesta seção não são obrigatórias mas você pode usar estas configurações para tirar o máximo rendimento do seu relógio.

CONFIGURANDO AS VOLTAS AUTOMÁTICAS

Você pode configurar o relógio para registrar um tempo fracionado automaticamente durante os exercícios. As voltas automáticas trabalham tanto no modo de Run (correr) como no modo de Chrono (cronógrafo) quando o timer estiver funcionando. Você pode escolher uma das distâncias preconfiguradas e o relógio registra um tempo fracionado para você, para que não tenha que diminuir a passada ou tirar os olhos do caminho.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar AUTO LAP (volta automática); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar a distância na qual o relógio registrará um tempo fracionado; depois, pressione OK.

Você apenas seleciona o número de unidades às quais você quer fazer o registro do tempo fracionado O relógio utiliza as unidades de medida que você selecionou quando fez a configuração do relógio na seção Início da utilização.

Por exemplo, se você escolheu MI quando configurou o relógio, e escolheu 1 no passo 2 deste procedimento, o relógio registra um tempo fracionado cada milha que você percorrer.

4. Pressione + ou - para configurar o ALERT para ON (ligado) (o relógio emitirá um bipe quando registra um tempo fracionado) ou OFF (desligado) (o relógio não emitirá um bipe); depois, pressione OK.
5. Pressione MODE para sair.

CONFIGURANDO A HORA MANUALMENTE

É mais fácil permitir ao GPS configurar a hora automaticamente com base nos fusos horários selecionados. Você também pode configurar a hora de cada um dos fusos horários manualmente.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione - ou + para selecionar TIME (hora); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o fuso horário e configurar (TIME (fuso horário) 1 ou TIME (fuso horário) 2); depois, pressione OK.
4. Pressione + ou - para selecionar MANUAL; depois, pressione OK.
5. Pressione + ou - para mudar as horas; depois, pressione OK para passar para o campo seguinte.
6. Repita o passo 5 para os minutos, segundos, ano, mês, dia, formato da hora e formato da data.
7. Pressione MODE para sair.

SELECIONADO A HORA QUE VAI SER MOSTRADA

Você pode configurar dois fusos horários no relógio para manter a hora em fusos horários diferentes. A hora padrão, TIME 1 é o fuso horário principal que aparece no modo de Time (hora) , mas você pode ver o TIME 2 ou fazer com que ele seja o seu fuso horário principal.

- No modo de Time (hora), pressione VIEW para ver a hora no seu fuso horário secundário.
- No modo de Time (hora), mantenha VIEW pressionado para passar o seu fuso horário secundário para primário.

LIGANGO A FUNÇÃO NIGHT-MODE® (MODO NOTURNO)

Normalmente, você tem de pressionar o botão INDIGLO® para ligar a luz noturna. Quando a função Night Mode® (modo noturno) está ativada, qualquer botão pressionado entre as 18 horas e as 7 horas da manhã no fuso horário principal liga a luz noturna.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar NIGHT (noite); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar ON (ligado); depois, pressione OK.
4. Pressione MODE para sair.

AJUSTANDO O CONTRASTE DA LUZ

A configuração do contraste determina o quanto escuro o texto aparece na tela do relógio. Aumente a configuração do contraste para um texto mais escuro e baixe a configuração para um texto mais claro.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar CONTRAST (contraste); depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar o valor do contraste; depois, pressione OK.
4. Pressione MODE para sair.

LIGANDO E DESLIGANDO O BIPE DO BOTÃO

Selecione se você quer que o seu relógio emita um bipe quando qualquer um dos botões for pressionado.

1. Pressione MODE (modo) até SET (configuração) aparecer.
2. Pressione + ou - para selecionar TONE; depois, pressione OK.
3. Pressione + ou - para selecionar ON (ligado) ou OFF (desligado); depois, pressione OK.
4. Pressione MODE para sair.

   Quando o TONE estiver ligado (ON), o ícone 🔔 aparecerá no lado inferior direito do mostrador.

   Você também pode configurar o bipe do botão quando configurar o alarme. Consulte Configurando o alarme para obter maiores informações.

RETORNANDO O RELÓGIO ÀS CONFIGURAÇÕES DE FÁBRICA

Você pode voltar a colocar todas as configurações nos seus valores padrão (configurações de fábrica). O seu perfil do usuário e os dados dos exercícios serão mantidos.

- Mantenha pressionado INDIGLO®, MODE, START/SPLIT/+ e STOP/SAVE/- simultaneamente.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Siga estes passos para resolver problemas que possam aparecer quando estiver usando o relógio.

PROBLEMAS COM O GPS

COMO DESLIGO O GPS?

Se o timer não estiver funcionando durante 15 minutos, o GPS desligará automaticamente.

Para poupar a carga da bateria, você pode desligar o GPS manualmente.

- Mantenha GPS ON/OFF (ligado/desligado) pressionado para desligar o GPS.

PORQUE NÃO POSSO OBTER UM SATÉLITE FIXO?

Para obter um bom satélite fixo, o GPS necessita de um campo visual livre de obstáculos para os satélites.

- Procure um lugar fora de casa, a céu aberto, longe de edifícios ou árvores altas.
- Permaneça parado.
- Aponte a parte detrás do relógio para o céu.

PROBLEMAS COM A BATERIA

O INDICADOR DA BATERIA NÃO CORRESPONDE À CARGA ATUAL

Se o mostrador se vê demasiado branco ou o GPS desliga inesperadamente, mas o indicador da bateria se apresenta carregado:

1. Permita que a bateria descarregue completamente para que o relógio desligue automaticamente.
2. Carregue completamente a bateria sem interrupção.

OBSERVAÇÃO – Mesmo quando o relógio não for usado, carregue completamente a bateria cada um ou dois meses para preservar a vida útil da bateria.

SEGURANÇA

AVISO: Não use este relógio quando nadar. A imersão prolongada em água pode causar curto-circuito o qual pode causar irritação da pele e queimaduras leves.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

O relógio é à prova d’água até 50 metros.

Profundidade da resistência à água	*Pressão da água abaixo da superfície em p.s.i.a.
50 m/160 pés	86

*pressão absoluta em libras por polegada quadrada

Se o relógio for submerso, antes de usar ou carregar, limpe com um pano seco e deixe secar completamente.

LIMPEZA E ARMAZENAMENTO

Você pode limpar o relógio com um pano úmido e um detergente suave. Seque completamente antes de usar ou carregar.

OBSERVAÇÃO – Não utilize quaisquer produtos químicos de limpeza ou solventes pois pode danificar os componentes plásticos.

Para evitar danos permanentes do relógio, não guarde o relógio em locais com condições extremas de temperatura, tanto alta como baixa, por longos períodos de tempo.

FUSOS HORÁRIOS

Consulte esta tabela como guia para configurar os fusos horários. Se a sua cidade não está na lista, e você não sabe a sua diferença horária em relação ao TMG, selecione a cidade que está mais próxima de você.

Diferença horária em relação ao TMG	Código da cidade	Cidade
-11	PPG	Pago Pago
-10	HNL	Honolulu
	PPT	Papeete
-9	ANC	Anchorage
-8	YVR	Vancouver
	SFO	São Francisco
	LAX	Los Angeles
	LAS	Las Vegas
	SEA	Seattle
	US-P	Hora Standard do Pacífico - EUA
-7	DEN	Denver
	ELP	El Paso
	US-M	Hora Standard da Montanha - EUA
-6	MEX	Cidade do México
	CHI	Chicago
	HOU	Houston
	DFW	Dallas/Fort Worth
	MSY	Nova Orleans
	YWG	Winnipeg
	US-C	Hora Standard Central - EUA
-5	MIA	Miami
	NYC	Nova Iorque
	YUL	Montreal
	DTW	Detroit
	BOS	Boston
	PTY	Cidade do Panamá
	HAV	Havana
	ATL	Atlanta
	YYZ	Toronto
	WAS	Washington
	US-E	Hora Standard do Leste - EUA
-4	CCS	Caracas
	LPB	La Paz
	SCL	Santiago
-3	RIO	Rio de Janeiro
	GRU	São Paulo
	BUE	Buenos Aires
	BSB	Brasília
	MVD	Montevideo

Diferença horária em relação ao TMG	Código da cidade	Cidade
0	LON	Londres
	DUB	Dublin
	LIS	Lisboa
	CAS	Casablanca
	DKR	Dakar
	ABJ	Abidjan
+1	PAR	Paris
	MIL	Milão
	ROM	Roma
	BER	Berlim
	MAD	Madri
	FRA	Frankfurt
	AMS	Amsterdã
	VIE	Viena
	ALG	Algiers
	STO	Estocolmo
	HAM	Hamburgo
	ZRH	Zurique
+2	IST	Istanbul
	CAI	Cairo
	JRS	Jerusalém
	ATH	Atenas
	HEL	Helsinque
	DAM	Damasco
	CPT	Cidade do Cabo
+3	JED	Jeddah
	MOW	Moscou
	KWI	Kuwait
	ADD	Addis Abeba
	NBO	Nairobi
+3,5	THR	Teerã
	SYZ	Shiraz
+4	DXB	Dubai
	AUH	Abu Dhabi
	MCT	Muscat
+4,5	KBL	Kabul
+5	KHI	Karachi
	MLE	Male
+5.5	DEL	Deli

Diferença horária em relação ao TMG	Código da cidade	Cidade
+5,5	BOM	Mumbai
+6	DAC	Daca
	CMB	Colombo
+6,5	RGN	Yangon
+7	BKK	Bangkok
	JKT	Jacarta
	PNH	Phnom Penh
	HAN	Hanoi
+8	SIN	Singapura
	HKG	Hong Kong
	KUL	Kuala Lumpur
	TPE	Taipei
	PER	Perth
	PEK	Beijing
	MNL	Manila
	SHA	Xangai
+9	SEL	Seul
	TYO	Tóquio
+9,5	ADL	Adelaide
	DRW	Darwin
+10	GUM	Guam
	SYD	Sidney
	MEL	Melbourne
+11	NOU	Noumea
+12	WLG	Wellington
	CHC	Christchurch
	NAN	Nadi
	AKL	Auckland

GARANTIA E SERVIÇO

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)
O seu relógio Timex® com GPS é garantido contra defeitos de fabricação pela Timex por um período de UM ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o produto Timex®, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO SEU PRODUTO:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o produto não foi comprado originalmente de um revendedor Timex autorizado;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso, e
5. se o defeito for no cristal, na cinta ou pulseira, na caixa do sensor, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o seu relógio com GPS à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o relógio GPS foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito identificando o seu nome, endereço, número de telefone, data e local da compra. Com o seu relógio com GPS inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete. NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para (501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 03 81 63 42 51 (das 10h às 12h). Alemanha/Áustria: +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-pago do local de consertos.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: ____________________
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: ____________________
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: ____________________
(nome e endereço)

Motivo da devolução: ____________________

____

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.

Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que o produto:

Nome do produto: Relógio Timex Easy Trainer™ com GPS

Números dos modelos: M033

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC
Padrões: ETSI EN 300 440-1
ETSI EN 300 440-2
ETSI EN 301 489-1
ETSI EN 301 489-3

LVD: 2006/95/EC CENELEC EN 60950-1
Padrões:

Emissões Digitais do Dispositivo
Padrões: FCC Parte 15, Subparte B
ICES-003 Edição 4; Fevereiro 2004
SAI AS/NZS 4268

Representante:

Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 9 de abril de 2013, Middlebury, Connecticut, EUA